تقدیم به همه ی فرزندان ایران

نقشه راه مطالعاتی درس ریاضی

نسرین حبیبی

@riyazioo

www.riyazioo.com

مقدمه:

سلام دوستِ پرانگیزه!

اگر میخوای توی ریاضی مثل یه قهرمان بدرخشی و استرس امتحان رو شکست بدی، این نقشه راه مطالعاتی مخصوص توست! قراره با هم برنامه ریزی کنیم، اهمال کاری رو کنار بذاریم و با انرژی به هدف برسیم. هر روز یه ماموریت داریم که توضیحش رو میخونی. آماده باش .

برنامه ریزی هوشمندانه:

موضوع: چطوری زمانتو مدیریت کنی؟

برنامه ریزی، موتور محرکه موفقیت تو در ریاضیه!

اول از همه، هدفهای کوچک و قابل اندازه گیری تعیین کن.

مثلاً بگو: «امروز ۱۰ مسئله از فصل ۳ حل میکنم» بعد، زمانتو به بازه های ۲۰ دقیقه ای تقسیم کن و بینشون حتماً استراحت بذار.

اینطوری مغزت خسته نمیشه! یادت باشه برنامه ریزی نباید سفت وسخت باشه؛ انعطافپذیر باش تا اگه عقب افتادی، بتونی جبران کنی. از ابزارهایی مثل نرم افزارهای مدیریت زمان استفاده کن.

نسرین حبیبی
riyazioo

برنامه اقدام :

هر شب قبل خواب، برنامه فردا رو مرور کن و مطمئن بشو واقع بینانه هست.

برنامه ریزی درست مثل نقشه گنج میمونه؛ اگه دقیق باشه، به مقصد میرسی!

هدفگذاری روزانه: هر روز ۳ کار مهم ریاضی رو انتخاب کن (مثلاً حل ۱۰ مسئله + مرور فصل ۲ + یادگیری فرمول‌ها) .

تقسیم زمان: هر مبحث رو به بازه‌های ۳۰ دقیقه‌ای تقسیم کن و بینشون ۵ دقیقه استراحت بذار –

ابزارها: از تقویم گوگل یا دفتر برنامه ریزی استفاده کن –

جمله انگیزشی :

«برنامه ریزی، نقاشیِ مسیر موفقیت»

ماموریت امروز: برنامه فردا رو همین امشب بنویس ! 🎯

اهمال کاری :

موضوع:غلبه بر اهمال کاری ،دیگه امروز فردا نکن

علت اهمالکاری: ترس از شکست یا کمالگرایی؟ خودتو بشناس

شروع کوچک : با ساده‌ترین تمرین شروع کن (حل ۱ مسئله).

مگه میخوای کل کتاب رو یه روزه تموم کنی؟

–قانون ۲ دقیقه: اگر کاری زیر ۲ دقیقه طول میکشه، همین الان انجامش بده

اهمال کاری یه دزدِ خاموشه!

برنامه اقدام:

اولین قدم اینه که علتِ به تعویق انداختن رو پیدا کنی:

آیا از سختی کار میترسی؟ یا کمالگرایی مانعت میشه؟

بعدش، با «قانون ۲ دقیقه» شروع کن: فقط به خودت قول بده ۲ دقیقه روی تمرین تمرکز کنی.

معمولاً همین ۲ دقیقه تو رو به جریان میندازه!

اگر باز هم مقاومت کردی، از خودت بپرس: «بدترین اتفاقی که اگه همین الان شروع کنم چیه؟».

یادت باشه حتی پیشرفتِ کوچک هم بهتر از ایستادگیِ کاملِه.

«!یه ترفند دیگه: به جای گفتن «بعداً انجامش میدم»، بگو "الان شروع میکنم."

جمله انگیزشی

«امروز رو به فردا فروختن ، فریبِ زمانه!»

ماموریت امروز: یه مسئله رو همین الان حل کن! 🎯

تکنیک پومودورو:

تکنیک پومودورو یک روش مدیریت زمان است که توسط فرانچسکو سیریلو ابداع شد و به بهبود تمرکز و بهره وری کمک میکند. اهمیت این تکنیک در کاهش حواسپرتی ها و تقسیم کار به بازه های کوتاهِ متمرکز (معمولاً ۲۵ دقیقه) است که استرس را کم کرده و بازدهی را افزایش میدهد .این تکنیک به تکنیک گوجه فرنگی هم معروفه .

ویژگیهای کلیدی :

۱ .سادگی: فقط به یک تایمر نیاز دارد .

۲ .انعطاف پذیری: قابل تنظیم برای بازه های کاری متفاوت است .

۳ .تاکید بر استراحت: استراحتهای کوتاه (۵ دقیقه) و بلند (۱۵-۳۰ دقیقه پس از ۴ پومودورو) از فرسودگی ذهنی جلوگیری میکند.

برنامه اقدام :

۱ .یک وظیفه مشخص انتخاب کنید .

۲ .تایمر را روی ۲۵ دقیقه تنظیم و بدون وقفه کار کنید .

۳ .پس از هر پومودورو ۵ دقیقه استراحت کنید .

۴ .بعد از ۴ پومودورو، استراحت ۱۵–۳۰ دقیقه‌ای داشته باشید .

این روش با ایجاد حس فوریت و پاداشِ استراحت، تعادل بین کار و استراحت را حفظ میکند و برای دانشجویان، کارمندان و هر فردی که به دنبال مدیریت زمان است مفید است.

جمله انگیزشی :

«!تمرکز، سلاح مخفیِ آدم‌های بزرگه»

ماموریت امروز: یک پومودورو (۲۵ دقیقه) بدون موبایل انجام بده 🎯

حواس‌پرتی:

موضوع: موبایل، این دشمن و جذاب خوشگل

محدودیت دیجیتال: هنگام مطالعه، موبایل رو روی حالت پرواز بذار یا از استفاده کن. مثل *Forest*اپلیکیشن‌های محدود کننده

حواسپرتی، قاتلِ تمرکزه!

اول از همه ، موبایل رو به زانو دربیار: اون رو در اتاق دیگه بذار یا از اپلیکیشن‌های قفل کننده مثل (*Freedom*)استفاده کن.

محیط مطالعه ات رو مثل یه قلعه ضدحواس پرتی بساز: میزت رو تمیز کن، نور مناسب باشه، و صندلی راحت انتخاب کن.

تکنیک پومودورو رو جدی بگیر: ۲۵ دقیقه مطالعه ی تمام وقت + ۵ دقیقه استراحتِ بدون موبایل!

اگر حواست پرت شد، سریع به خودت یادآوری کن: «الان مأموریت داری!». یه نکته طلایی: صبح ها وقتی مغزت سرحاله، سخت ترین مباحث رو بخون .

محیط مطالعه: میزت رو خلوت کن و نور مناسب فراهم کن.

جمله انگیزشی

«تمرکز یعنی تبدیل کردن زمان به طلا! »

ماموریت: یک پومودورو (۲۵ دقیقه) با موبایل خاموش شروع کن 🎯

خوابِ طلایی :

موضوع: چرا باید خوب بخوابی؟

خواب، سوپر شارژرِ مغزه! وقتی میخوابی، مغزت اطلاعات روز رو دسته بندی و ذخیره میکنه. شب ها قبل از خواب، ۱۵ دقیقه فرمول ها یا نکات کلیدی رو مرور کن تا توی خواب هم یادگیری ات ادامه داشته باشه!

حداقل ۷ ساعت بخواب، وگرنه فردا سر جلسه مثل زامبی میشی!

از چرتهای کوتاه (۲۰ دقیقه) هم استفاده کن تا انرژی بگیری.

یک نکته مهم: ۲ ساعت قبل خواب به موبایل و نور آبی نگاه نکن؛

این کار کیفیت خوابتو خراب میکنه. اگر مشکل خواب داری، کتاب ریاضیات نخون! 😴

جایگزینش، یه موسیقی آرامشبخش گوش بده.

برنامه اقدام :

خواب و یادگیری: مغزت توی خواب مطالب رو طبقه‌بندی میکنه! حداقل ۷ ساعت بخواب

زمان مطالعه: شب‌ها قبل خواب ، فرمول‌ها رو مرور کن –

استراحت کوتاه: بعد از هر ۱ ساعت مطالعه، ۱۰ دقیقه چرت بزن یا پیاده‌روی کن –

جمله انگیزشی 💬

«خوابِ خوب ، معجزه گرِ حافظه هست!»*

ماموریت: امشب ساعت ۱۱ موبایل رو کنار بذار و بخواب 🎯

نسرین حبیبی
riyazioo

مطالعه مستمر و پایانی :

موضوع: پیروزی با تکرارِ روزانه

مطالعه ی مستمر، مثل آب دادن به یه نهاله!

حتی اگر روزی ۲۰ دقیقه هم وقت داری، همین رو به ریاضی اختصاص بده.

سعی کن هر روز سر ساعت مشخصی درس بخونی تا تبدیل به عادت شه.

جمعه ها رو به مرور هفتگی اختصاص بده و ببین کجاها قوی تر شدی!

برای خودت جایزه های کوچک در نظر بگیر:

مثلاً بعد از حل ۱۰ مسئله، یه دمنوش بخور یا به موزیک موردعلاقه ات گوش بده.

یادت نره: ریاضی نیاز به تکرار داره؛ پس ناامید نشو اگر یه بار نتونستی مسئله ای رو حل کنی.

مهم اینه که ادامه بدی

برنامه اقدام :

مطالعه هرچند کوتاه: حتی ۲۰ دقیقه ریاضی در روز معجزه میکنه –

مرور هفتگی: جمعه‌ها نتایج هفته رو بررسی کن –

جشن کوچک: بعد از هر موفقیت، به خودت جایزه بده (مثلاً یک دمنوش یا فیلم کوتاه) –

جمله انگیزشی

"ثبات، تو رو از ۹۰٪ آدمها جلو میندازه"

ماموریت امروز: یک خلاصه‌برداری از نکات مهم درس انجام بده 🎯

استرس :

موضوع: استرس، دشمنِ نامرئی یادگیری

علت استرس: ترس از ناتوانی یا مقایسه خود با دیگران؟ اول ریشه استرست رو پیدا کن .

نفس عمیق: قبل از شروع مطالعه، ۳ بار نفس عمیق بکش (دم از بینی، بازدم از دهان. این کار اضطراب رو کم میکنه.

تقسیم مسئله: سوالات سخت رو به قدم‌های کوچکتر تقسیم کن. مثلاً اول فرمول رو بنویس، بعد عددگذاری کن!

جملات تاکیدی: با خودت تکرار کن: «من میتونم این رو حل کنم! اشتباه کردن بخشِ یادگیریه

ورزش سبک: ۱۰ دقیقه نرمش یا پیاده‌روی، هورمون استرس (کورتیزول) رو کاهش میده .

عدم کمال‌گرایی: قرار نیست همه چیز بی‌نقص باشه! پیشرفتِ کوچک رو جشن بگیر .

گفتگو با خود: به جای «من ریاضی بلد نیستم»، بگو «من دارم یاد میگیرم !

موسیقی آرام: هنگام مطالعه، موسیقی بی‌کلام (مثل صدای باران یا پیانو) پخش کن .

درخواست کمک: اگه گیر کردی، از معلم، دوست یا ویدیوهای آموزشی کمک بگیر .

مرور موفقیت‌ها: آخر روز، ۳ کاری رو که خوب انجام دادی، یادداشت کن .

نسرین حبیبی
riyazioo

جمله انگیزشی

«!استرس مثل ابره، میتونی از زیرش رد شی یا منتظر بمونی تا بگذره»

ماموریت امروز: یک مسئله رو با آرامش حل کن و بعدش به خودت بگو: «من قوی‌تر از استرسم 🎯

حرف آخر

🎉 !آفرین! تو حالا یک جنگجوِ ریاضی هستی.

همه چیز به تلاشِ روزانه و اعتمادبه نفس تو بستگی داره. یادت باشه **نترس از اشتباه**

هر مسئله غلط، یک قدم به موفقیت نزدیکت میکنه

خودت رو باور کن! تو میتونی... من مطمئنم

من نسرین حبیبی در "ریاضیو" کمکت میکنم ریاضیو آسون یاد بگیری

@riyazioo حتما به پیجم به آدرس

http://www.riyazioo.com به سایتم به آدرس

مراجعه کنید .t.me/riyazioo کانال تلگرام

نسرین حبیبی
riyazioo